INSTRUCCIONES POPULARES

DIRIGIDAS POR

la Junta de Sanidad de la provincia de Sevilla

A LOS HABITANTES DE LA MISMA

PARA IMPEDIR LA INVASION DEL CÓLERA

MORBO ASIÁTICO.



SEVILLA.—1890.

Establecimiento Tip. de *El Progreso*

SAN ELOY 43.

CONSEJOS HIGIÉNICOS.

Instrucciones populares

DIRIGIDAS POR

la Junta de Sanidad de la provincia de Sevilla

A LOS HABITANTES DE LA MISMA

PARA IMPEDIR LA INVASION DEL CÓLERA MORBO ASIÁTICO.



SEVILLA.—1890.

Establecimiento Tip. de *El Progreso*

SAN ELOY 43.

CONSEJOS HIGIÉNICOS

relativos al cólera.

Con el objeto de evitar la invasion del cólera morbo asiático, si desgraciadamente resultara cierto haberse presentado en algunos pueblos de la provincia de Valencia, y de disminuir sus estragos, si tuviéramos la mala suerte de que apareciera entre nosotros, la Junta de Sanidad de esta provincia, en sesion de esta fecha, ha acordado por unanimidad, dirigir á los habitantes de la misma los consejos higiénicos siguientes:

1.º Es un hecho perfectamente demostrado y universalmente reconocido, que el cólera no vá donde no lo llevan, así como que dadas

las fáciles y múltiples vías de comunicacion hoy existentes, los cordones sanitarios y lazaretos terrestres son constantemente ineficaces y casi siempre impracticables. Pero si todos los habitantes de esta provincia se convencieran que el contacto con las personas ó los objetos procedentes de los puntos epidemiados pueden traernos el cólera, y se constituyeran en centinelas avanzados de su propia vida, á la vez que de la de sus conciudadanos, rechazando cuanto de allí procediera, se habría conseguido el aislamiento más eficaz y práctico y habría grandes probabilidades de que el cólera no fuera importado. No se olvide, pues, que el mayor peligro y casi el único de ser atacado por la terrible enfermedad consiste, en el contacto con las personas, las ropas y objetos que proceden de los puntos que sufren la epidemia, y que, por lo tanto, todos tenemos igual interés en evitar dicho contacto, porque si así no lo hacemos, además de los incalculables males que podemos producir á los demás, es muy posible, que aquellos que guiados por el lucro ó que por cualquiera otra razon se olviden de este precepto, sean ellos ó los indiví-

duos de sus familias las primeras víctimas de la epidemia, como más directamente expuestos á la accion del contagio.

2.º El conocimiento más perfecto que actualmente se tiene de la causa que produce el cólera y de los medios que más eficazmente favorecen su desarrollo, han venido á demostrar que allí, donde la higiene es más perfecta, ménos elementos de vida encuentra el gérmen colérico y ménos extragos produce la enfermedad. Son de importancia suma y de valor positivo todos los preceptos que aquella establece; entre estos figuran:

La esmerada limpieza de las personas, ropas y habitaciones.

El alejamiento de la morada del hombre de los animales domésticos, principalmente de los cerdos.

El no dejar el estiércol en el interior de las casas, procediendo inmediatamente que se produzca á trasportarlo á parajes distantes.

La limpieza y desinfeccion de los lugares escusados, haciendo uso al efecto, de disoluciones de sulfato de hierro al 5 por 100, de áci-

do fénico al 4, de sublimado corrosivo al 1 por 1.000 ó vertiendo cloruro de cálcio en los mismos locales.

Procurar que los sumideros, atargeas y dedemás conductos que comuniquen con cloacas ó vertederos públicos, estén expeditos, limpios y frecuentemente lavados, arrojando agua en cantidad suficiente para que arrastre todas las materias en aquellos contenidas.

No verter en puntos próximos á fuentes, arroyos ó pozos, cuyas aguas se utilicen para los usos domésticos, los detritos de la alimentacion de las personas ó animales.

Conservar en recipientes impermeables y perfectamente limpios los desperdicios de todo género que se produzcan, los cuales deberán ser trasportados diariamente fuera de la poblacion, sin que por ningun motivo permanezcan por más de 24 horas dentro de las casas.

No arrojar á la vía pública aguas súcias, ni ninguna otra sustancia que las ensucie ó impurifique.

3.º Los hechos cuidadosamente observados en todas las epidemias de cólera, han puesto

de manifiesto, que si bien esta enfermedad ataca á todas las personas, tiene predilecion, y están más expuestos á contraerla aquellos individuos anteriormente mal alimentados, enfermizos ó que llevan una vida desarreglada. En su consecuencia, se recomiendan muy especialmente los preceptos que siguen:

Que la alimentacion sea sana y suficiente, y que á ser posible esté constituida por carnes, huevos, pescados frescos, pan y legumbres cocidas.

Que se tome poca fruta y en perfecto estado de madurez.

Que se averigüe la procedencia de las sustancias alimenticias, rechazando las que, por su orígen de puntos infestados ó sospechosos, puedan trasportar los gérmenes coléricos.

Que son notoriamente perjudiciales las bebidas alcohólicas tomadas en exceso, recomendándose el uso moderado del vino en las comidas.

Que se procure que las aguas que se destinan á los usos domésticos procedan de orígenes irreprochables, desechándose aquellas, en cuyas inmediaciones existan causas que puedan

impurificarlas, y muy especialmente las de rios ó arroyos que reciban en su curso las aguas súcias de los pueblos ribereños.

Que se cuide de no cometer excesos de ninguna clase.

Que no se abandonen los padecimientos del tubo digestivo, pues la existencia de los mismos constituye una predisposicion á padecer el cólera, si éste se presentara.

Que los cambios bruscos de temperatura, los enfriamientos, el cansancio por un trabajo excesivo físico ó intelectual, la falta de reposo, la alimentacion deficiente ó excesiva, las impresiones morales deprimentes y todas las causas que disminuyen la resistencia orgánica, colocan á los indivíduos en condiciones favorables para desarrollar el gérmen colerígeno, si llegaran á ponerse en contacto con el mismo.

4.° El cólera morbo comienza siempre por focos aislados, que necesitan algunos dias para generalizarse ó difundirse. Si se conoce el primero, y se dirigen contra él los medios que la ciencia aconseja y de que disponen las autoridades, es casi seguro que se conseguirá aniqui-

lar ó destruir el foco primitivo impidiendo la invasion de la epidemia; pero para conseguir tan feliz resultado, es preciso que el público se convenza, que el interés particular y el general aconsejan, que en el momento que se sospeche la existencia de algun caso que pueda tener, siquiera no sea más que analogías, con el cólera, se dé parte á las autoridades, para que éstas dispongan lo necesario á destruir el primer foco, evitando de este modo los horrores de una epidemia. Para producir el indicado parte, no debe arredrarnos el temor de provocar alarmas, quizas infundadas, porque estas pasan pronto sin perturbar apenas las relaciones de los pueblos, mientras que la ocultacion de los primeros casos trae en pós de sí el desarrollo de la epidemia con todas sus terribles y funestísimas consecuencias.

5.º Con el objeto de facilitar al indivíduo un suscinto conocimiento de los síntomas precursores del padecimiento que nos ocupa y de los cuidados que deben adoptarse en los primeros momentos, mientras se somete á los de la ciencia, recomendamos lo que sigue:

Es de importancia cualquier perturbacion

del tubo digestivo, bajo la influencia de los temores de una epidemia colérica. Adquieren mayor importancia estas perturbaciones, desde el momento que pueda sospecharse la posibilidad de un contagio.

Los síntomas diarrea, quebrantamiento general de fuerzas y tendencias nauseosas, son de escasa intensidad, en los primeros momentos, aún en los casos de verdadera invasion colérica; ellos, por lo ménos, caracterizan un padecimiento sospechoso, estando probado por la experiencia, que las personas que una vez invadidas por estos ligeros fenómenos, se someten á los cuidados que á continuacion se indican, vencen con facilidad un padecimiento que adquiriría caractéres gravísimos, á medida que se dilate la aplicacion de los primeros recursos.

Consisten estos, en la permanencia en el lecho, la dieta, las bebidas que provoquen el sudor, tales como el té, el café, la manzanilla, etc., etc., aromatizadas con unas gotas de coñac, abrigo moderado, friegas secas á las piernas y brazos, caldos, horchatas de arroz y aviso inmediato al médico.

6.º Por último, la Junta de Sanidad abriga la íntima conviccion, que si los habitantes de la provincia atemperaran su conducta á los consejos precedentes, podría darse algun caso de la temida enfermedad, pero no llegaría á producirse la epidemia. Es necesario convencerse, que la salvacion no se debe esperar de la sola iniciativa de las autoridades, porque aún cuando estén animadas de los mejores deseos, aquella no llega á todas partes, ni puede siempre vencer las resistencias pasivas de los pueblos; éstos, cuando persiguen con fé y constancia un objeto reconocido por todos como laudable y útil, consiguen al fin realizarlo, porque su iniciativa no encuentra obstáculos y se realiza hasta en el último rincon de la más humilde morada; condicion indispensable, para preservarse de una invasion epidémica.

